

✧ La pression sociale

Comme parent, nous commençons à subir une certaine pression sociale dès l'annonce de la grossesse. Nous entendons des dizaines de questionnements sur nos futurs choix, des jugements sur d'autres familles de notre entourage et leur façon de faire, des jugements sur l'allaitement en général, etc. Nous subissons aussi de la pression du corps médical et de la part de la Société en général. Nous avons besoin d'être supporté dans nos choix et nos valeurs même si notre entourage n'est pas tout à fait en accord avec nos points de vue sur le maternage. Le partage d'un point de vue peut se faire dans le respect oui ! Mais personne n'aime se faire imposer des valeurs qui ne sont pas les siennes. Toutes les familles sont différentes et aucune méthode n'est meilleure qu'une autre.

** Il faut garder en tête, lorsque nous avons une conversation avec notre entourage, que les temps changent, les valeurs, les types de maternages, les données scientifiques sur certains sujets évoluent. L'accès à Internet nous donne aussi accès à une foule d'études sur divers sujets et nous ouvre d'autres horizons. Dans le temps de nos parents, de nos grands-parents, leur façon de faire était ce qui était prescrit, maintenant, c'est autre chose et lorsque nos enfants seront grands, ce sera autre chose et nos méthodes seront aussi dépassées.

Quelques pistes pour faire face à cette fameuse pression sociale

- Connaissez votre sujet. Une maman bien informée aura des munitions pour affronter les divers mythes et se sentira moins désemparée !
- Soyez convaincue que nos choix sont les meilleurs et les plus adaptés à notre famille.
- Ayez l'air de maîtriser la situation et ce, même si vous avez de la broue dans le toupet. Cela peut sembler banale, mais une maman qui ne se montre pas désemparée se verra moins confrontée aux remarques négatives.
- Entourez-vous de mamans allaitantes, participez aux haltes, aux groupes de discussion, etc.
- Évitez certains sujets que vous savez plus sensibles. Ce qu'on ne sait pas, ne fait pas mal.
- Lorsque la pression vient du corps médical, n'hésitez pas à exprimer votre opinion. La relation patient/ professionnel devrait être basée sur la confiance sans se voir mettre de la pression.

- Pour ce qui est des répliques dérangeantes, qui remettent nos choix en question, j'ai envie de répondre à ces gens : *Occupe-toi des tiens ! Tes enfants, tes choix ; nos enfants, nos choix. *

Les rassemblements familiaux

On ne se le cachera pas, les rassemblements familiaux sont pour plusieurs parents est une période assez angoissante, voire éprouvante.

Comment allons-nous survivre à toutes ces rencontres, est-ce que notre bébé sera respecté dans son consentement, dans son besoin d'être près de nous, quel genre de commentaires auront nous sur notre style de parentage, notre allaitement, le cododo, est-ce que notre conjoint(e) nous appuiera dans nos propos, etc.

Comment peut-on faire pour "survivre"?

- Faites du portage pour garder bébé près de vous.
- Dites dès votre entrée que vous limiterez les câlins et le passage de bras en bras pour bébé.
- Vous avez droit de dire que vous ne participerez pas à une activité familiale, ce n'est jamais une obligation.
- Choisissez les rassemblements où vous vous sentirez le mieux avec votre famille.
- Ne vous imposez pas un lieu où vous ne vous sentirez pas accueilli avec bébé.
- Quittez lorsque vous sentez que c'est assez, que vous êtes fatigués, que votre bébé est fatigué, etc.

Y-a-t-il des façons de répondre ou une attitude à adopter pour éviter les critiques?

- Adoptez une attitude de confiance, ayez l'air en contrôle de la situation et ce même si ce n'est pas tout à fait le cas.
- Soyez convaincue que votre parentage est celui le plus adapté à votre famille.
- Lorsque quelqu'un vous critique ou remet en doute vos choix, répondez de façon positive plutôt que d'attaquer à votre tour.
- Dites sans gêne comment votre famille est heureuse dans ses choix, que votre enfant est bien.

- Évitez les sujets dont vous ne voulez pas parler, détourner la conversation si nécessaire.
- Expliquez vos choix de façon convaincue et en étant sûr que ce sont les meilleurs pour notre famille.
- Discutez avec votre conjoint(e) avant d'arriver et vous accordez sur des lignes directrices, un plan de secours à l'autre, pratiquer des phrases et réponses clés, etc.

Vous êtes l'hôte?

- Offrez-leur la possibilité de se retirer quelques minutes dans un lieu sans bruit et au calme lorsque que besoin, montrez-leur ce lieu dès leur arrivée.
- Acceptez que maman allaite au salon avec le groupe, ne lui demander pas de se cacher ou de se retirer si elle est à l'aise de le faire.
- Ne jugez pas leur style de parentage, vous avez le vôtre et vos enfants ont survécus, ils ont le leur et leur enfant survivra.
- Évitez les phrases du style: "dans mon temps", "as-tu essayé de...", "si tu donnais des préparations commerciales pour nourrisson ton bébé ferait ses nuits", " ton bébé pleure parce qu'il a faim/froid/chaud/est fatigué", etc.
- Optez pour des phrases positives ou qui visent une conversation ouverte comme: " je vois que tu sembles bien dans ton rôle de maman", "ça te va bien un petit bébé", "est-ce que je peux t'aider avec quelque chose", etc. En adoptant une attitude positive les parents se sentiront épauler et non juger, ils seront moins sur la défensive et vous aurez de meilleurs échanges.
- N'oubliez pas que les changements de routine peuvent affectés à différents degrés le nourrisson, plus de pleurs, plus de tétées réconforts, plus envie d'être porté par les parents, etc.

Quelques phrases clés

- Personne n'est mort de... Faux! Tu ne connais personne qui est décédé de cette façon, ça ne veut pas dire que personne n'est mort à cause de ça (Avec ton humoristique).
- Utilisez le JE ou le NOUS pour parler des émotions et du ressenti.
- J'aimerais que tu acceptes ma façon de voir les choses comme j'accepte la tienne.

- Je suis content que cette technique ait bien fonctionné pour ta famille.
- Nous sommes les parents de ... et avons choisi de ...
- J'accepte ta critique mais ce n'est pas en lien avec ma façon de penser.
- J'ai choisi de ne pas écarter l'allaitement comme plusieurs familles le font, c'est normal d'allaiter jusqu'au sevrage naturel qui se situe entre 2 et 7 ans.

Prenez l'OMS, la SCP comme référence

- Savais-tu que l'OMS recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois et suite à l'introduction des solides jusqu'à minimum 2 ans.
- Savais-tu que le cododo est conseillé jusqu'à minimum 6 mois, voire un an par la Société Canadienne de Pédiatrie.

La communication ouverte et respectueuse est la clé de bien des "conflits"

Parfois nous percevons certaines phrases ou répliques comme du jugement alors que ce ne l'était pas.

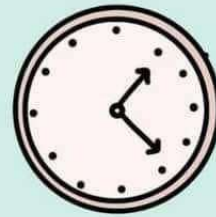
L'auteur français Bernard Werber dit:

« Entre ce que je pense, ce que je veux dire, ce que je crois dire, ce que je dis, ce que vous voulez entendre, ce que vous entendez, ce que vous croyez en comprendre, ce que vous voulez comprendre, et ce que vous comprenez, il y a au moins neuf possibilités de ne pas se comprendre. »

Vous n'avez PAS à Vous EXCUSER de...



Dire non



D'avoir besoin de
passer du temps
seul.e



De ne pas penser
comme les autres



De ne pas avoir les
mêmes priorités que
les autres...

Catherine Testa

Pour favoriser des échanges sympathiques avec les nouveaux parents lors des rencontres familiales ...

À ÉVITER

T'allaite encore !
Va falloir que tu penses arrêter bientôt, tu retournes au travail !
Il est toujours au sein ce bébé là !

Il ne fait pas encore ses nuits ?
Laisse-le pleurer !
Moi j'ai réglé ça avec la technique du 5-10-15 !

Donne-le-moi, je vais le calmer !
Laisse-moi faire, j'en ai eu 3, j'ai le tour avec les bébés.

Tu dors encore avec lui ?
Tu la berces encore pour qu'elle s'endorme !
Ne le laisse jamais dormir avec toi, tu vas le regretter plus tard !

Dans mon temps ... on faisait ça ... pis personne n'est mort !
Il a du caractère ce bébé-là, va falloir que tu lui casses ça !

Vous êtes bien trop protecteurs maintenant les parents, on ne peut plus approcher vos bébés !
Il faut que tu nous laisses le prendre si tu ne veux pas qu'il soit sauvage !

À PRIVILÉGIER

Comment ça va toi ?
Comment vivez-vous votre nouveau rôle de parent ?
Le rôle de mère te va bien, c'est beau de vous voir ensemble ton bébé et toi.

Comment se passent vos journées ?
Quels sont vos plus grands défis présentement ?

As-tu besoin d'aide ?
As-tu besoin de quelque chose présentement ?
Comment je peux t'aider ?
Veux-tu que je t'apporte quelque chose à boire, à manger ?
Aimerais-tu que je reste avec toi pendant que tu allaites ?

Ton bébé semble bien dans tes bras, ça paraît que tu es un bon père.
Ton bébé pleure, qu'est-ce qu'il essaie de nous dire selon toi ?
Vous êtes de bons parents, faites-vous confiance.

Les nuits sont difficiles, je vous comprends. C'est tout un défi cette période.
Comment tu te sens dans cette situation ?

